

2018

10/11 月 ゆいま〜る食堂献立表

TEL. 042-583-1770

 営業時 昼: 11:30~13:30 (ラストオーダー13:00)
 夜: 18:00~20:00 (ラストオーダー19:30)

		昼ご飯	夕ご飯
月	29	タラのごま味噌揚げ さつまいもと切り昆布の煮付け 513kカロリー 塩分2.2g	豚肉くわ焼き 青菜煮浸し キャベツ梅和え 601kカロリー 塩分2.3g
火	30	麻婆なす 春雨の酢の物 中華スープ 503kカロリー 塩分2.7g	さんま生姜煮 ほうれん草卵炒め もやしのナムル 589kカロリー 塩分3.1g
水	31	鯖の土佐酢 ひじきの煮物 549kカロリー 塩分3.0g	ゆで豚味噌がらめ 青菜と桜えびの炒め物 白菜ゆず浸し 599kカロリー 塩分3.3g
木	11.1	ポトフ ピーマンのおかが和え 536kカロリー 塩分2.3g	鮭の塩焼き 高野豆腐煮物 青菜おひたし 591kカロリー 塩分3.5g
金	2	エビカツ きゅうりとちくわごま酢 503kカロリー 塩分2.5g	鶏肉のマスタード焼き かぶの甘酢 わかめの生姜炒め 532kカロリー 塩分2.9g
土	3	豚肉大根甘辛煮 キャベツとかまぼこの酢みそあえ 583kカロリー 塩分3.2g	鱈西京漬け なすの揚げ煮 青菜の和え物 535kカロリー 塩分2.8g
日	4	アジのピカタ 白菜の中華風 602kカロリー 塩分3.1g	ハンバーグ 竹輪と人参のごま和え チンゲン菜生姜しょうゆ 604kカロリー 塩分2.6g

 ☆昼定食
 ☆夕定食

 ¥730
 ¥780

} 汁物・ご飯付き

BeすけっとCook通信 No.83

暦は11月。来るべき新しい時代へと道を辿りながら、秋はゆくりと更けていきます。
 昆布わかめ、海苔、ひじきなどの海藻類、ゆいま〜る食堂のメニューにもよく登場し私達の食卓には欠かせない食材ですが、この「海藻類」と日常的に食べているのは、世界中でほぼ、日本人だけであることをご存知ですか？
 海藻には、「ヨウ素」(ヨードとも言う)というミネラルが大量に含まれています。「ヨウ素」は、細胞の発達や組織の成長を促し、基礎代謝を高め、ゆる「甲状腺ホルモン」の主原料である為、体になくてはならない栄養成分なのですが、日本人以外には海藻類を食べる文化がないので、
 国によってはわざわざ「ヨウ素」のサプリメントを飲んでいる人もいます。
 では何故、日本人以外の人種は海藻類を食べる習慣がないのでしょうか。
 実は、日本人の腸内には海藻類を消化吸収する力をもつ腸内細菌が住んでいることが最近の研究で明らかになりました。この腸内細菌が見つかったのは、日本人の腸からだけ！つまり海藻から「ヨウ素」を体内に取り入れることができる人種は世界広しと言っても日本人だけなのです。日本人は古来から海藻をよく食べきたるために、自然とそれを消化・吸収する細菌が腸内に住みつくようになるのだと、言われています。
 但し、いくら消化する力があるとは言え、ヨウ素の過剰摂取は、甲状腺の病気の原因になるため、食べ過ぎには注意が必要です。